

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ, ФОРМИРОВАНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

М.А. Леоненко, 1 курс

Научный руководитель – Т.В. Золотухина

Белорусский торгово–экономический университет потребительской кооперации

В последнее столетие наука развивается очень быстрыми темпами. В настоящее время объем научных знаний удваивается каждые 10 – 15 лет. Производство знаний в обществе не самодостаточно, оно необходимо для поддержания и развития жизнедеятельности человека. Оно взаимодействует с другими видами познавательной деятельности, строит нерушимые связи между ними. Открытия в одной области ведут к формированию новых знаний в другой, т.е. главное качество науки – постоянно генерировать рост нового знания [1].

На современном этапе развития общества наука затрагивает все сферы жизнедеятельности. Конечно же, открытия в области науки не обошли стороной и физическую культуру и спорт. Развитие в этой сфере возникает из потребностей практики и особым способом регулирует ее. Интенсивные научные исследования определяются, прежде всего, возросшим значением его обществен-

ных функций – воспитательных, оздоровительных, интегративных, идеологических, познавательных. Так как огромную роль в реализации производственной, общественной и культурной деятельности играет физическое состояние организма.

В систему специальных знаний в области физической культуры и спорта стали входить разделы многих научных дисциплин спортивной психологии, биохимии, физиологии. Это дало толчок к развитию таких самостоятельных дисциплин, как спортивная физиология, спортивная медицина, валеология, функциональная анатомия, биомеханика, биохимия и др.

Также возросла роль внедрения результатов научных исследований в практику спорта, т.е. научно-методическое обеспечение тренировочного процесса. Научный работник внедряет свою разработку – новый тренажер, метод тренировки или способ контроля над подготовленностью спортсмена. Так, по необходимости в сферу спорта активно входят количественные методы, и в частности многомерный статистический анализ, теория многомерных пространств, теория информации и игр, некоторые из средств математической логики и др., что позволяет проводить объективное количественное описание сложных спортивных явлений и процессов [2].

Основой для плодотворного сотрудничества тренеров и научных работников было появление и внедрение в науку и практику спорта системно-структурного подхода. Суть данного подхода заключается в том, что любое явление, каким бы сложным оно ни было, есть часть некой еще более сложной системы и в то же время, каким бы простым оно нам ни казалось, состоит из целого ряда подсистем, связанных друг с другом, зависящих друг от друга и влияющих друг на друга.

Также следует учесть, что открытия науки в области технологий позволили заниматься физической культурой и спортом всем желающим, независимо от географического положения, климатических условий и физического состояния организма. Научными деятелями совершенствуются старые и разрабатываются новые инновационные технологии. Теперь, чтобы заниматься дайвингом, не требуется ехать на море, а достаточно найти спортивный центр, который может предоставить эту услугу на базе имеющихся. Медицинские научные разработки в физической культуре и спорте позволяют быстрее и, что немало важно, точнее получать показатели функционирования как отдельных органов или систем, так и всего организма в целом. Разработка новых тренажеров, которые не будут занимать всё пространство в помещении, а будут соответствовать всем современным требованиям. Вплоть до того, что некоторые из них можно носить с собой. Инновации в области спортивного питания, специальной одежды, которая позволит держаться на воде или не пропускать холод, спортивного инвентаря и снаряжения – заслуга науки.

Наука в наши дни становится все более и более значимой и существенной частью реальности. Именно наука явилась главной причиной столь бурного развития человеческого общества, перехода к постиндустриальному обществу, повсеместному внедрению инновационных технологий. Благодаря науке произошел прорыв в области физической культуры и спорта. Однако стоит помнить, что основа всего – это физическое и психическое состояние организма.

Мы знаем, что учебный процесс оздоровительной направленности способствует постепенному и последовательному укреплению здоровья, совершенствованию приспособительных механизмов организма, обеспечивающих социальную, биологическую и психическую адаптацию и как следствие повышению уровня физической работоспособности студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями приспособляют отдельные системы и организм в целом к возрастающим физическим нагрузкам и оптимизируют функциональное состояние.

Мы провели опрос студентов первого курса Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации. Вопросы студентам задавались в свободной форме, чтобы была возможность ответить с пояснениями. Опрос 38 студентов отношения к своему здоровью показал, что 14,1% студентов определяют свое здоровье как «отличное», 47,8% студентов определили собственное здоровье как «хорошее», 34,9% студентов считают, что у них «удовлетворительное» здоровье и 3,2% студентов определили свое здоровье как «плохое». Наибольшая доля ответов приходится на вариант «хорошее». Тем не менее, необходимо учитывать то обстоятельство, что самооценка собственного здоровья является субъективным показателем.

В данном исследовании респондентам предлагалось определить наиболее актуальные на их взгляд факторы риска, способствующие ухудшению состояния здоровья. Самыми популярными были ответы: «вредные привычки», «нарушение режима питания», «нарушение режима труда и отдыха» и «недостаточная двигательная активность».

Препятствием к активному поддержанию своего здоровья по мнению студентов является: «лень», «недостаток времени», «уклад, сложившийся в семье», «образ жизни ближайшего окружения».

По аксиологической иерархии здоровье относится к разряду высших, универсальных ценностей, так как имеет непреходящее, всеобъемлющее и вневременное значение [3].

Организм человека так устроен, что от физических нагрузок он становится сильнее, выносливее, оказывает жесткое сопротивление внешним воздействиям среды, что не всегда бывает в случае психологических нагрузок.

В процессе обучения в вузе у студентов должно быть сформировано здоровье ориентированное мышление. Их подготовка к будущей профессиональной деятельности требует больших умственных и физических затрат, поэтому формирование сознательного отношения студентов к своему здоровью, уверенности в своих силах является неотъемлемой его частью, здесь же приобретает практический опыт.

Наука шагает вперед, но только сохранение здоровья пока в большей степени зависит от нас.

Список использованных источников

1. Методы и формы научного познания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.philosophyday.ru/philos-996-1.html>
2. Центр информационных технологий: <http://www.yspu.yar.ru/cito/> (The translation was initiated by ЯГПУ, Центр информационных технологий обучения on 11.03.2008)
3. Здоровье современного человека как ценность [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://genmir.ru/b/dok/lar2.htm>